

۱۴ اصل برای شاد بودن و شاد زندگی کردن

همه انسان ها در فرهنگ های مختلف به دنبال شادی هستند. اما به راستی شادمانی چیست و با چه ملاک هایی می توان سنجید که آیا فرد شادی هستیم یا نه؟

بعضی ها انگار به صورت ذاتی شاد و خوشبین هستند. بعضی دیگر اما به نظر می رسد نافشان را با غم و بدبینی بریده اند. تا به حال فکر کرده اید شاد بودن هم اصولی دارد که باید آنها را آموخت؟

علم روان شناسی می گوید پاسخ این سوال مثبت است. روان شناسان و پژوهشگران تحقیقات زیادی در مورد شاد بودن انجام داده اند؛ از جمله فوردایس - روان شناس - که نظریات او به برنامه شادکامی فوردایس معروف است. مطلب زیر اصولی را که او برای شاد بودن بر شمرده توضیح می دهد؛ اصولی که کاربردی و قابل اجرا هستند.



یک سوال: «آیا فرد شادی هستید؟»

همه انسان ها در فرهنگ های مختلف به دنبال شادی هستند. اما به راستی شادمانی چیست و با چه ملاک هایی می توان سنجید که آیا فرد شادی هستیم یا نه؟ عده ای از افراد معتقدند شادمانی با ثروت زیاد حاصل می شود. عده ای دیگر معتقدند که افرادی که دارای ثروت زیاد و سطح تحصیلی بالا هستند جزو شادترین مردمند. اما از نظر علمی بین شادمانی و هیچ یک از مواردی که به آنها اشاره شد رابطه ای وجود ندارد. پس شادی واقعی چیست؟ برای شاد بودن ۱۴ اصل وجود دارد:

اصل اول: فعالیت

این اصل بر مبنای موارد زیر است:

*فعالیت های لذت بخش نسبت به فعالیت هایی که لذتی تولید نمی کنند، شادی آفرینی بیشتری دارند.

*فعالیت های جسمانی بیش از فعالیت هایی که تحرک جسمانی ندارند، شادمانی ایجاد می کنند.

*فعالیت های جدید و تازه بیش از فعالیت های کهنه و تکراری موجب شادی فرد می شود.

*فعالیت های دسته جمعی نسبت به فعالیت هایی که به تنهایی انجام می شوند، شادی بخش ترند.

*فعالیت های معنادار بیش از فعالیت های جزئی و بیهوده شادمانی ایجاد می کنند.

اصل دوم: روابط اجتماعی

روابط اجتماعی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

*روابط اجتماعی رسمی مانند عضویت در سازمان ها

*روابط اجتماعی غیررسمی مانند ارتباط با دوستان

وجود تعاملات اجتماعی چه در اجتماعات رسمی و چه در اجتماعات غیررسمی، احساس رضایت از زندگی، حمایت از سوی دیگران و تعلق به گروه را افزایش می دهد.

اصل سوم: خلاقیت

در این اصل بر لذت بردن از کار و رضایت شغلی و خلاقیت در کار تاکید می شود.

اگر فرد در کار خود خلاقیت به خرج دهد در او احساس معنا ایجاد می شود و بهره وری نیز خواهد داشت. برای کسی که دارای این ویژگی هاست زمان زود می گذرد و در کار احساس خستگی کمتری دارد. در عین حال می توان از این اصل برای سایر موارد زندگی نیز استفاده کرد.

اصل چهارم: برنامه ریزی

در این اصل شیوه تدوین و تعدیل اهداف و مقاصد کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت و تکنیک های مدیریت زمان آموزش داده می شوند تا افراد بتوانند کارهای خود را به موقع انجام دهند و از تعویق امور بپرهیزند. مسامحه کاری و طفره روی به عنوان رفتارهایی هستند که شادمانی را کاهش می دهند و با سازمان دهی کردن امور می توان از بروز این رفتارها جلوگیری کرد.

اصل پنجم: دوری از افکار نگران کننده

یکی از اساسی ترین اختلافات مشاهده شده در میان افراد شاد و ناشاد این است که افراد شاد کمتر نگرانند. فوردایس - روان شناس - نگرانی را دشمن شماره یک شادی معرفی می کند. در این اصل به افراد آموزش داده می شود اوقات بیشتری را صرف کارهای لذت بخش کنند. همچنین افراد باید بتوانند افکار منفی خود را کنار بگذارند زیرا افکار منفی شادی افراد را کاهش و ناراحتی آنها را افزایش می دهد.

اصل ششم: سطح توقعات پایین

انتظارات و توقعات خیلی بالا معمولا به ناکامی می انجامد ولی توقعات در سطح پایین تر بیشتر به نتایج دلخواه و مطلوب منجر می شود. بنابراین با کاهش سطح توقعات و مهار آرزوهیا بلندپروازانه بهتر می توان به شادمانی دست یافت. افراد شاد منتظر نیستند تا به هدفی برسند افراد شاد به آنچه می خواهند، می رسند زیرا آنهایی چیزهایی را طلب می کنند که توانایی به دست آوردن آن را دارند.

اصل هفتم: خوشبینی

یکی از مهم ترین ویژگی های افراد شاد نگاه خوشبینانه و تفکر مثبت است. خوشبینی تفسیر و برداشت مثبت از اتفاقات است. شادی از «داشتن» چیزی حاصل نمی شود بلکه به «طرز نگاه» فرد نسبت به آنچه دارد بستگی دارد. در جهان اطراف ما هر لحظه اتفاق های زیادی می افتد که به خودی خود نه خوب هستند و نه بد این ما هستیم که خوب بودن یا بد بودن آنها را رقم می زنیم .

از یک اتفاق واحد ممکن است دو برداشت وجود داشته باشد. فرد شاد برداشتی مثبت از آن دارد و فرد ناشاد از آن برداشت منفی کرده و آن را بد می شمارد. فراوانی برداشت های مثبت فرد را خوشبین و فراوانی برداشت های منفی فرد را بدبین می کند. فوردایس برای تقویت خوشبینی افراد، از آنها می خواهد که از وقایع ناگوار تفسیرهای مثبتی ارائه کنند. اگر فرد تصور کند که کارها به گونه ای انجام می گیرند که شادی او را فراهم می کنند، احتمالا رفتاری از خودب روز می دهد که منجر به شادی می شود.

اصل هشتم: توجه به زمان حال

افراد شاد همواره متوجه زمان حال هستند و سعی می کنند حداکثر لذت را از فعالیت های روزانه خود ببرند. فوردایس به افراد آموزش می دهد که شادی همواره در اینجا و زمان حال واقع است نه در جای دیگر و زمان دیگر. افراد شاد بیشتر از افراد ناشاد از زندگی لذت می برند. زیرا ذهن خود را مشغول رویدادهای تلخ گذشته و گاهی اوقات ندامت از انجام برخی امور نمی کنند و غم روزی را که نیامده نمی خورند.

اصل نهم: پرورش شخصیت سالم

اصول اساسی سلامت روانی عبارتند از:

دوست داشتن خود :

باید به افراد آموزش داده شود تا به بررسی احساس و نگرش مثبت نسبت به خود بپردازند و اگر برداشت نادرست و منفی به شخصیت خود دارند، آن را برطرف کنند.

پذیرش خود:

اشاره به محدودیت ها و کمبودهای شخصی دارد و افراد آموزش دیده می شوند که چگونه این محدودیت ها را برطرف کنند و اگر برطرف شدنی نیستند چگونه با آنها کنار بیایند.

شناخت خود:

انسان زمانی می تواند درست تصمیم بگیرد که خود را بشناسد و تعیین کند که آیا توانایی لازم برای اجرای موفقیت آمیز آن را دارد یا خیر.

کمک کردن به خود: به مهارت ها و توانایی هایی که فرد با کمک آنها می تواند به طور مستقل در زندگی موفق شود اشاره می کند. این مهارت ها عبارتند از توانمندی و شایستگی، تسلط، کنترل سرنوشت و جهت گیری درونی.

اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی

پس از خوشبینی مهم ترین ویژگی افراد شاد، برون گرایی است. شادی بیشتر نزد کسانی پیدا می شود که از یک زندگی فعال اجتماعی لذت می برند. در بعد رفتاری بیشتر بر رفتارهایی نظیر خندیدن، سپاسگزاری از دیگران، آغاز گفت و گو و مطرح کردن مناسب عقاید و نظرات خود توصیه می شود.

اصل یازدهم: خودبودن

پژوهش ها در مورد شخصیت افراد شاد نشان می دهد که آنها تمایل دارند واقعا خودشان باشند. صفاتی مانند طبیعی، خودانگیخته، راحت، قابل اعتماد، بی ریا، امین، منصف، بی آرایش، صمیمی و واقع گرا از دیگر صفات افراد شاد هستند. خود واقعی بودن دارای مزایای مختلفی است. یکی اینکه موجب راحتی و آسایش در زندگی روزانه فرد می شود. دیگر

اینکه وقتی که فرد خود را آن گونه که هست صادقانه ابراز می کند، کارها تا حدود زیادی بر وفق مراد او پیش می روند. این به خصوص در عشق ورزی و دوست یابی بیشتر صدق می کند.

اصل دوازدهم: از بین بردن احساسات منفی

در طول زندگی روزمره تا آنجا که ممکن است باید از احساسات منفی اجتناب و در صورت تجربه احساس منفی باید بتوان آن را به طور صحیح ابراز کرد.

اصل سیزدهم: صمیمیت

اکثر مردم معتقدند که ازدواج و پیوندهای خانوادگی صرف نظر از درآمد یا موقعیت اجتماعی در میزان شادی افراد دارای نقش حیاتی است. مطالعات چند دهه اخیر راجع به شادی این گفته را تایید می کند.

اصل چهاردهم: اولویت دادن به شادی

شادی باید اولین اولویت افراد باشد. افراد شاد بیش از دیگران برای شادی ارزش قائل می شوند و بسیاری از آنها شادبودن را مهم ترین چیز در زندگی خود می دانند. این افراد درباره چگونگی حفظ و افزایش شادی خود زیاد فکر می کنند. آنها شادی را به خوبی برای خود تعریف کرده اند.

واحد مشاوره دبیرستان فرزنانگان ۳